Université Victor Segalen Bordeaux 2

UFR STAPS

QUELS FACTEURS PEUVENT ORIENTER LA PROGRAMMATION DES THEMES DE SEANCE SUR 400M ?

MEMOIRE DE MASTER 1ERE ANNEE

MENTION « INGENIERIE DES INTERVENTIONS EN ENTRAINEMENT SPORTIF »

Soutenu par Yannick Durand,

sous la direction de Léo Gerville-Réache.

Mai 2010

RESUME

Quels facteurs peuvent orienter la programmation des thèmes de séance sur 400m ?

Le but de cette recherche est de déterminer s'il est possible de définir certains facteurs qui vont orienter la programmation et la mise en place des thèmes de séance pour l'entraînement au 400m. L'analyse s'est réalisée sur un échantillon de 40 athlètes interrégionaux français lors de la saison 2009, masculins (n=29, m=49,56sec) et féminins (n=11, m=57,93sec). Les analyses menées permettent de déceler certaines tendances. Notre étude montre que les entraîneurs ne s'adaptent pas nécessairement aux caractéristiques de leurs athlètes. Il semblerait que l'ancienne spécialité de l'entraîneur oriente ses choix dans la programmation des thèmes de séance. L'entraîneur qui conçoit le 400m suivant l'équation 400m=200m+200m va mettre en place d'avantage de séances spécifiques que les autres entraîneurs (p=0,26). Les entraîneurs issus d'une formation « sprint-haies » mettraient en place moins de séances techniques que les autres (p=0,21). Les athlètes qui font le plus de séances d'aérobie par semaine sont les athlètes qui s'entraînent le plus. Les entraîneurs qui exercent le métier d'enseignant mettraient en place plus de séances hebdomadaires. Le statut de l'entraîneur dans son club n'a aucune incidence avec la programmation qu'il met en place. Il n'y a pas d'effet région marquant dans le choix des thèmes de séance programmés (p=0,68).

Mots clés : 400m, entraîneur, athlète de niveau interrégional, entraînement, programmation, thème de séance, enquête par questionnaire.

ABSTRACT

Which factors can guide the programming of different themes of training sessions for the 400 meters?

The aim of this study is to determine if it's possible to show the presence of factors that could guide the programming of the different themes of the training session for 400 meters. The study is build on a sample of 40 French athletes with an interregional level during the season 2009, men (n=29; average= 49,56sec) and women (n=11, average=57,93sec). The conducted analysis shows certain trends. It seems that the trainers do not adjust their programming to their athletes. It is the trainer's previously specialty in sports that guides his choices for the programming of the training sessions (themes). The study indicates that the trainers who perceive 400meters as being 200m+200m, would program more specific training sessions than the other trainers (p=0,26). The trainers who passed a « sprint-hurdlers » diploma would program less technical training sessions than the other coaches (p=0,21). The athletes who do the most of aerobic trainings sessions per week are the athletes who train the most. The trainers who are educated teachers program more training sessions than the others. The coach's' position in the sports club do not have any consequences for the choice of the training session themes (p=0,68).

Key-words: 400 meter, trainer, athlete with an interregional level, training, programming, theme of training session, questionnaire survey.

INTRODUCTION

Ce mémoire, réalisé dans le cadre du master première année mention "ingénierie des interventions en entraînement sportif » de l'UFR STAPS à l'université Victor Ségalen Bordeaux 2, a pour objet d'analyser les éventuelles relations entre l'entraîneur de 400m et l'entraînement qu'il propose à ses athlètes. Ce travail a également pour objectif d'approfondir la compréhension et la maîtrise des connaissances qui m'ont été apportées par les différents enseignements durant mon cursus universitaire.

Etant personnellement investi dans l'athlétisme depuis une dizaine d'années en tant qu'athlète et entraineur de jeunes athlètes, j'ai pu développer ma curiosité, notamment dans ma spécialité qui est le 400m. Ainsi, mes différentes observations sur le stade d'entraînement et lors de mes lectures m'ont amené à constater qu'il n'existe pas de « recette miracle » pour être performant en athlétisme. Il me semble que cette spécialité représente d'autant plus cette observation qu'elle est à la charnière entre le sprint et le demi-fond.

Pierre Bonvin[1] définit l'épreuve de 400m comme étant « *une épreuve de sprint prolongé dont le support énergétique est assuré par la filière anaérobie. En terme d'effort, c'est un effort supra maximal car au-delà des possibilités oxydatives.* » Cependant, les différents travaux s'intéressant aux paramètres physiologiques de cette course montrent que les différents processus sont utilisés[2]. Pour autant, l'entraîneur va-t-il développer ces différents processus énergétiques à l'entraînement ?

Dans leurs travaux concernant cette course, Bruno Gajer[3] ou encore Olivier Belloc[4] s'intéressent à la foulée et à sa dégradation. Pour autant, l'entraîneur travaille-t-il ce facteur technique de la course ? Dans quelle proportion ?

La littérature nous apporte également des éléments sur le rapport que peut entretenir l'entraîneur avec son athlète. Alors que Terry développe l'idée de « comportements d'entraîneurs »[5], Jacques Saury[6] s'intéresse plutôt à montrer la spécificité de chaque situation d'entraînement et la nécessaire adaptabilité de l'entraîneur.

[1] Pierre Bonvin, « Du 200 ou du 300 au 400 mètres », AEFA n°172, 2003
[2] Eric Newsholme, Tonny Leech, Glanda Duester « la course à pied, bases scientifiques, entraînement et performances », De Boeck, 1998
[3] Bruno Gajer, « analyse descriptive du 400m », recherche INSEP, 2002
[4] Olivier Belloc, « 400m haies, les enseignements du 400m plat », publication INSEP, 1990
[5] Terry PC, « the coaching preferences of elite athletes competing at Universiade '83 », 1984
[6] Jacques Saury et Carole Sève, « l'entraînement », éditions revue EPS, 2004

Si l'ensemble des travaux effectués sur le 400m et sur l'entraînement apportent une aide intéressante et indispensable dans l'élaboration des thèmes de séance, notre travail se centrera sur le choix et la quantification de ces thèmes. Quelles vont être les priorités de l'entraîneur ?

Afin de répondre aux questions dégagées précédemment, nous avons choisi d'élaborer une enquête et de la diffuser auprès des entraîneurs des meilleurs athlètes interrégionaux français sur 400m lors de la saison 2008-2009 (i.e. les athlètes séniors et espoirs masculins et féminins de niveau national 4 et interrégional 1) afin de montrer les éventuelles relations existant entre l'entraineur et l'entraînement qu'il propose.

Ainsi, les entraîneurs de 197 athlètes ont été sollicités pour répondre au questionnaire. Leurs réponses ont ensuite été analysées afin d'apporter des réponses au questionnement suivant : la planification et la mise en œuvre de l'entraînement au 400m peuvent-elles s'expliquer par certains facteurs identitaires de l'entraîneur ?

CONCLUSION

Nous nous sommes intéressés, tout au long de ce projet de recherche, à différents facteurs (facteurs personnels de l'entraîneur, caractéristiques des athlètes, géographie) qui pourraient orienter les choix de l'entraîneur lors de la programmation et la mise en place des différents thèmes de séance pour l'entraînement au 400m. Pour cela, nous avons étudié les pratiques des entraîneurs de 40 athlètes de niveau interrégional via une enquête envoyée à leurs entraîneurs.

Ces entraîneurs ont en moyenne 41 ans. Deux tiers de ces entraîneurs sont bénévoles, les autres sont salariés du club. Presque 40% d'entre eux sont des professeurs. 58,5% sont titulaires d'un brevet d'Etat. Seulement un entraîneur n'est pas diplômé. Les entraîneurs déclarent à 95% continuer de se former via des échanges avec des collègues, la participation à des colloques, internet, la préparation d'un diplôme ou encore la lecture de revues spécialisées. Tous les entraîneurs sont ou ont été athlètes avec des spécialités variées (58% sprint-haies, 28% demi-fond-fond, 11% sauts).

Nous nous sommes intéressés à étudier les éventuelles relations entre ces caractéristiques et la programmation des thèmes de séance qu'ils proposent à leurs athlètes. Nous avons également vérifié la prise en compte des caractéristiques de l'athlète ainsi que la prise en compte du contexte géographique dans les choix de l'entraîneur. Notre étude ne s'intéressant qu'à l'entraînement du 400m, nous avons construit une nouvelle strate afin d'analyser seulement les spécialistes du 400m et du 400m haies (n=30). Les résultats permettent de souligner quelques tendances mais face à leur non significativité (dûe, sans doute au faible nombre de réponses), les différentes hypothèses restent ouvertes et demandent confirmation avec des études plus approfondies.

Voici un rappel des différentes pistes que l'étude a mises en avant :

- L'ancienne spécialité de l'entraîneur va orienter ses choix dans la programmation des thèmes de séance :
    - Tendance des anciens sprinters, hurdlers et sauteurs à privilégier des séances de musculation par rapport aux anciens demi-fondeurs et fondeurs.
    - Tendance des anciens sauteurs à privilégier des séances de vitesse.
- L'entraîneur qui conçoit le 400m comme étant la somme de deux 200m va mettre en place un nombre de séances spécifiques supérieur aux autres entraîneurs.
- Les entraîneurs ayant suivi une formation athlétique générale mettraient en place plus de séances de technique que les entraîneurs ayant suivi une formation « sprint-haies ».

- Les athlètes qui font le plus de séances d'aérobie par semaine sont ceux qui s'entraînent le plus.
- Les entraîneurs étant enseignants en même temps mettraient en place plus de séances par semaine que les autres entraîneurs.
- Le statut de l'entraîneur vis-à-vis de son club n'a aucune incidence par rapport à la programmation qu'il met en place.
- Il n'y a pas « d'effet région » dans le choix des thèmes de séance.

De plus, concernant la prise en compte des caractéristiques des athlètes, nous ne pouvons pas confirmer les travaux précédents dans la mesure où, sur nos trois entraîneurs, un seul propose une programmation différente à chacun de ses athlètes.

L'élaboration de ce mémoire a été l'occasion de me confronter au travail de recherche. J'ai pu constater la difficulté et la rigueur nécessaire afin d'élaborer un questionnaire, d'obtenir les réponses et d'analyser les résultats qui en découlent.

Un approfondissement de ce travail semble être nécessaire afin de vérifier les tendances constatées. Pour cela, une étude plus qualitative pourrait être intéressante. Une étude s'appuyant sur un échantillon plus grand d'entraîneurs pourrait également nous apporter des résultats plus significatifs. De plus, notre travail s'est appuyé sur un nombre de séances hebdomadaires moyen sur une saison. Afin d'obtenir des résultats plus précis, il serait intéressant de s'appuyer sur le nombre de séances hebdomadaires moyen pour chaque cycle de la programmation (préparation physique générale, préparation physique spécifique, période de compétition, période de récupération).

BIBLIOGRAPHIE

- Jean Jacques Behm, « L'équilibre », Revue 4H n°25, 1995
- Olivier Belloc, « 400m haies, les enseignements du 400m plat », publication INSEP, 1990, page 12
- Pierre Bonvin, préface du travail de Bruno Gajer, « analyse descriptive du 400m », recherche INSEP, 2002
- Pierre Bonvin, « Du 200 ou du 300 au 400m », AEFA n°172, 2003, pages 10-12
- Michel Devinck, repris par Jean Bernard Paillisser, « Un entraîneur virtuel pour quoi faire ? » revue AEFA n°177, 2005, pages 8-10
- Bruno Gajer, « analyse descriptive du 400m », recheche INSEP, 2002
- Christine Hanon, Bruno Gajer, « Velocity and stride parameters of world-class 400-meter athletes compared with less experienced runners. », INSEP, 2009
- Sophie Huguet et Françoise Labridy, «Approche psychanalytique de la relation entraîneur-entraîné : le sport comme prétexte de la rencontre», Science et motricité n°52, 2004, pages 109-126
- Manuel d'utilisation de Sphinx, 2006
- Eric Newsholme, Tonny Leech, Glanda Duester « la course à pied, bases scientifiques, entraînement et performances », De Boeck, 1998, page 70
- Patrice Ragni, « la relation entraîneur-entraîné en athlétisme, une demande d'amour à transférer à la technique », mémoire de DEA, université de Nancy, 1990
- Patrice Ragni, « de la théorie à la pratique… des interclubs », revue AEFA n° 177, 2005, pages 4-6
- Patrice Ragni, « entraîneur, papa monstre de sport », 2006, éditions Amalthée, page 39, repris dans une intervention de Patrice Ragni lors des entretiens de l'INSEP les 24 et 25/11/2007
- Jacques Saury et Carole Sève, « l'entraînement », éditions revue EPS, 2004
- Hervé Stephan, Henri Helal, Alain Thomazo, « le 400m haies féminin », collection entraînement, 1990
- Hervé Stephan, « un demi-siècle d'entraînement en sprint », AEFA n°177, 2005, pages 40-43
- Terry PC, « the coaching preferences of elite athletes competing at Universiade '83 », 1984
- http://bases.athle.com